ఓం గణేశాయ నమః

గాయత్రీ నిత్య పూజా విధానము

(శ్రీ సూక్త ప్రకారము)

ముందుగా - మడిబట్టలు కట్టుకుని, తూర్పుముఖంగా చిత్రాసనముపై ఉపవిష్టులై - బాహ్యాభ్యంతరాల శుచి నిమిత్తముగా - కాసిని నీళ్లు కుడిచేతి లో పోసుకుని -

మార్జనం

శ్లో॥ అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాం గతోపివా
యఃస్మరే త్పుండరీకాక్షం సబాహ్యాభ్యంతర శ్శుచిః ।
అని చెప్పుకుంటూ - ఆ నీళ్లను శిరస్సుపై ప్రోక్షించు కోవలెను.

ఆచమనం

అటుపిమ్మట ఆచమించవలెను. కుడి చేతిని గోకర్ణమువలె మడిచి, ఎడమ చేతితో ఉద్ధరిణెడు నీళ్లు అందులో పోసుకుని

1. "ఓం కేశవాయస్వాహా" అనుకుని లోనికి తీసుకొనవలెను. ఆ నీళ్లు బొడ్డు వరకు చేరిన పిదప మరియొక ఉద్ధరిణెడు జలము తీసుకుని
2. "ఓం నారాయణాయ స్వాహా" అని లోనికి పుచ్చుకొనవలెను. తదుపరి యింకొక ఉద్ధరిణెడు నీళ్లను తీసుకుని
3. "ఓం మాధవాయ స్వాహా" అని లోనికి స్వీకరించవలెను పిదప
4. "ఓం గోవిందాయ నమః"
5. "విష్ణవే నమః" అని చెప్పుకొనుచూ ఎడమ అరచేతితో కుడి అరచేతిని, కుడి అరచేతితో ఎడమ అరచేతిని తుడుచుకొనవలెను. అటుపైన
6. "ఓం మధుసూదనాయ నమః"
7. "ఓం త్రివిక్రమాయ నమః" అని చెప్పకొనుచు కుడి బొటన వ్రేలితో ముందుగా పై పెదవినీ, పిదప క్రింద పెదవినీ తుడుచుకొనవలెను.
8. "ఓం వామనాయ నమః"
9. "ఓం శ్రీధరాయ నమః" అను రెండు నామముల నుచ్చరించుచు తలపై జలమును ప్రోక్షించుకొనవలెను. తరువాత
10. "ఓం హృషీకేశాయ నమః" అని ఎడమ అరచేతిలోనూ
11. "ఓం పద్మనాభాయ నమః" అని రెండు పాదముల పైనను
12. " ఓం దామోదరాయ నమః" అని తలపైననూ కొంచెము ఉదక ప్రోక్షణము కావించుకొనవలెను. అనంతరము

13. ''ఓం సంకర్షణాయ నమః'' అని వ్రేళ్లు ముడిచి గడ్డమును
14. ''ఓం వాసుదేవాయ నమః'' అని కుడిచేతి నడిమి వ్రేలితో ఎడమ ముక్కును
15. ''ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః'' అని బొటన వ్రేలితో కుడి నాసికను తాక వలెను. పిమ్మట
16. ''ఓం అనిరుద్ధాయ నమః'' అని యెడమ కన్నును
17. ''ఓం పురుషోత్తమాయ నమః'' అని కుడి కన్నును నీటితడితో తుడుచుకొనవలెను.
18. ''ఓం అధోక్షజాయ నమః'' అని ఎడమ చెవినీ
19. ''ఓం నారసింహాయ నమః'' అని కుడి చెవినీ, తాకవలెను.
20. ''ఓం అచ్యుతాయ నమః'' అనుకొని చిటికెన వ్రేలితో నాభిని స్పృశించవలెను.
21. ''ఓం జనార్దనాయ నమః'' అని కుడి అరచేతితో వక్షస్థలము నదుముకొనవలెను.
22. ''ఓం ఉపేంద్రాయ నమః'' అని వ్రేళ్ల కొసలతో శిరమును స్పృశించుకొనవలెను.
23. ''ఓం హరయే నమః'' అని కుడి చేతి వ్రేళ్లు చుంచువువలె ముడిచిగాని, విప్పారగా గాని - ఎడమ కుడి భుజములను తాకవలెను. (కొందరు ఎడమ చేత కుడి మూపును, కుడిచేత ఎడమ మూపును "" ఆకారముగా తాకుటయు ప్రచారమున గలదు) పిదప
24. ''శ్రీకృష్ణాయ నమః'' అని కొంచెము నీరు ఒక చిన్న పళ్లెరములో విడిచి నమస్కరించుకొనవలెను.

భూశుద్ధి

తదుపరి కాసిని అక్షింతలు చేతబట్టుకుని

శ్లో॥ ఉత్తిష్ఠంతు భూత పిశాచాః ఏతే భూమిభారకాః
ఏతేషాం అవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే ।
అని చెప్పుకుని, ఆ అక్షతలు వాసనచూసి వెనుక వైపునకు వేసుకొనవలెను.

ప్రాణాయామం

పిదప : ముక్కుపట్టుకుని ''ఓం భూః - ఓం భువః - ఓం సువః - ఓం మహః - ఓం జనః - ఓం తపః - ఓగ్ం సత్యం - ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గో

దేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ । ఓం ఆపోజ్యోతి రసోమృతం బ్రహ్మభూర్భువస్సువరోం"
అను మంత్రమును - శ్వాస బంధించి ముమ్మారు పఠించవలెను.
దీనినే ప్రాణాయామ మందురు. యధాశక్తి నిట్లొనరించిన తరువాత సంకల్ప ము చెప్పుకొనవలెను.

సంకల్పం

ఓం మమోపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ సవితా దేవతా ప్రీత్యర్థం శుభే శోభనే ముహూర్తే అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్ధే శ్వేతవరాహకల్పే , వైవస్వ తమన్వంతరే కలియుగే ప్రథమపాదే, జంబూద్వీపే భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరో ర్దక్షిణదిగ్భాగే, గంగాగోదావర్యోర్మధ్యదేశే, శ్రీశైలస్య ఈశాన్య ప్రదేశే, అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన ... నామసంవత్సరే ... అయనే... ఋతౌ... మాసే... పక్షే....తిథౌ.... వాసరే, శుభనక్షత్ర, శుభయోగ, శుభకరణ ఏవం గుణ విశేషణ విశిష్ఠాయాం శుభతిథౌ శ్రీ... గోత్రోత్పన్నోహం.... నామధే యోహం మమ సమస్తారిష్ట నిరసన పూర్వకం, ఆధి దైవిక, ఆధి భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక త్రివిధ తాప పాపోపశమనార్థం, సకల కామనా సిద్ధ్యర్థం శ్రీ సవితా దేవతా ప్రీత్యర్థం శ్రీ గాయత్రీ పూజనం కరిష్యే.

గణాధిపతి పూజ

ఆదౌ నిర్విఘ్న పరిసమాప్త్యర్థం శ్రీ మహాగణాధిపతిం స్మరామి -
శ్లో। శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం
ప్రసన్న వదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే ।
శ్లో। సుముఖ శ్చైకదంతశ్చ కపిలో గజకర్ణకః
లంబోదరశ్చ వికటో విఘ్నరాజో వినాయకః ।
ధూమకేతు ర్గణాధ్యక్షః ఫాలచంద్రో గజాననః
వక్రతుండ శ్శూర్పకర్ణో హేరంబోస్కందపూర్వజః।
షోడశైతాని నామాని యఃపఠేచ్ఛృణుయాదపి
విద్యారంభే వివాహేచ ప్రవేశే నిర్గమేతథా
సంగ్రామే సర్వకార్యేషు విఘ్నస్తస్య నజాయతే ।
ఓం శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః అనుకుని కాసిన్ని అక్షింతలు నీటితో ఏదైనా ఒక పళ్లెములో విడువవలెను.

శాంతిపాఠం

"ఓం సహనా వవతు - సహనౌ భునక్తు

సహవీర్యం కరవావహై - తేజస్వినా వధీతమస్తు
మావిద్విషావహై - మావిద్విషావహై - మావిద్విషావహై''
అని చెప్పుకొనవలెను. పిమ్మట
పునరాచమ్య :- ముందటివలెనే కేశవ నామములతో ఆచమించి
పునస్సంకల్ప్య :- పై విధినే సంకల్పము చెప్పుకోవలెను.
అటు పిదప అంగన్యాస కరన్యాసములు చేయవలెను.

కరన్యాసం

1. ఓం తత్ సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః అనుచు చూపుడు వ్రేళ్ల తో బొటన వ్రేళ్లను ఎగువకు నిమురవలెను.
2. వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః - అనుచు బొటన వ్రేళ్లతో చూపుడు వ్రేళ్లను ఎగువకు నిమురవలెను.
3. భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే, మధ్యమాభ్యాం నమః బొటన వ్రేళ్లతో మధ్యమాంగుళులను ఎగువకు నిమురవలెను.
4. ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః బొటన వ్రేళ్లతో ఉంగరం వ్రేళ్లను ఎగువకు నిమురవలెను.
5. ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః బొటన వ్రేళ్లతో కడపటి వ్రేళ్లను ఎగువకు నిమురవలెను.
6. ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః అనుకొనుచు అరచేతులు లోపలా వెలుపలా నిమురు కొనవలెను.

అంగన్యాసం

1. ఓం తత్ సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః - చేతిని హృదయ స్థానమందుంచుకొనవలెను.
2. ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా - తల మాడుపట్టును స్పృశించుకొనవలెను.
3. ఓం భర్గోదేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయైవషట్ - జుట్టుముడి (ప్రస్తుతము ముడి ఆచారములో లేదు గావున జుట్టు)ని తాకవలెను.
4. ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయహుం - రెండు భుజములను తాకవలెను.
5. ఓం ధియోయో నః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ - బొటన వ్రేలితో కుడికన్ను , ఉంగరం వ్రేలితో ఎడమకన్ను, నడిమి వ్రేలితో భృకుటి స్థానమును ఏకకాలమున తాకవలెను.
6. ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయఫట్ - కుడి చేతిని తలచుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిలో చప్పుడగునట్లు (చప్పట్టు) కొట్టవలెను.

పిదప ''భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః'' అనుకొనవలెను.

ధ్యానం

శ్లో॥ యోదేవ స్సవితాస్మాకం ధియో ధర్మాది గోచరాః
ప్రేరయే త్తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్య ముపాస్మహే ।

శ్లో॥ భక్తలోభం భాస్కరాభం బ్రహ్మాండరాజ్యప్రదాం
సృష్టిస్థితి లయాధారాం ధ్యాయామి మమ మాతరం ।
ఓం భూర్భువస్సువః భగవత్త్యై శ్రీగాయత్రీదేవ్యై నమః, ధ్యానం సమర్ప యామి.

ఆవాహనం

మంత్రం : ఓం హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజత స్రజాం చంద్రాం హిర ణ్మయీం లక్ష్మీం జాతవేదో మమావహ ।

శ్లో॥ సవితృమండలావాసం పవిత్రీకృత్ప్రపంచకం
ఇహాగచ్ఛ మహాదేవీ గాయత్రీ కరుణాయుతాం ।
సాంగం - సాయుధం - సవాహనం - సశక్తిం - ససర్వకళాం - భర్తృ పుత్రాశ్రిత పరివార సమేతం శ్రీ గాయత్రీ మహామాతా మావాహయామి.
ఓం భూర్భువస్స్వః భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః ఆవాహనం సమర్పయామి.

ఆసన సమర్పణం

మంత్రం : ఓం తాం ఆవహ జాతవేదో లక్ష్మీ మనపగామినీం
యస్యాం హిరణ్యం విందేయం గామశ్వం పురుషానహం ।

శ్లో॥ సూర్యకోటి నిభస్ఫూర్తే స్ఫురద్రత్న విభూషితే
సింహాసన మిదం దేవీ స్వీయతాం సురసేవితే ।
ఓం భూర్భువస్స్వః భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః రత్న సింహాసనం సమర్పయామి.(రత్న సింహాసన మీయ లేనివారు, లేదా, అదీ లభ్యం కాని పక్షంలో ''తత్‌భావేన అక్షతాన్ సమర్పయామి'' అని చెప్పుకుని - అక్షతలను అమ్మవారి ముందు వుంచవలెను).

అర్ఘ్యం

మంత్రం :
ఓం అశ్వపూర్వాం రథమధ్యాం హస్తినాద ప్రబోధినీం శ్రియందేవీ ముప హ్వాయే శ్రీర్మాదేవీ జుషతాం ।

శ్లో॥ గంధపుష్ప సమాయుక్తం సర్వేషాం ప్రీతిదాయకం
అర్ఘ్యం గృహాణత్వం దేవీ సిద్ధచారణ సేవితాం ।
ఓం భూర్భువస్స్వః శ్రీగాయత్రీ దేవ్యై నమః హస్తయో ర్ఘ్యం సమర్ప

యామి (అని కొంచెము నీరు సమర్పించవలెను)

పాద్యం

మంత్రం : ఓం కాంసోస్మితాం హిరణ్యప్రాకారా మార్ద్రాం
జ్వలంతీన్ తృప్తాం తర్పయంతీం ।
పద్మేస్థితాం పద్మవర్ణాన్ తా
మిహోపహ్వయే శ్రియం ।
శ్లో। సర్వతీర్థ సమానీతం జలం రమ్యం సువాసితం
పాద్యం గృహాణ దేవేశి బ్రహ్మాది ర్యభివందితే ।
ఓం భూర్భువస్సువః భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః పాదయోః
పాద్యం సమర్పయామి (ఒక పువ్వుతోగాని, తమలపాకుతోగాని రవ్వంత జలం
సమర్పించవలెను)

ఆచమనం

మంత్రం : చంద్రాం ప్రభాసాం యశసా జ్వలంతీం
శ్రియం లోకే దేవ జుష్టాముదారాం ।
తాం పద్మినీమీం శరణ మహంప్రపద్యే
అలక్ష్మీర్మే నశ్యతాన్ త్వాం వృణే ।
శ్లో। సువర్ణ కలశానీతం చందనాగురు సంయుతం
గృహాణాచమనం దేవీ సర్వదేవ నమస్కృతే ।
ఓం భూర్భువస్సువః భగవత్యై శ్రీగాయత్రీ దేవ్యై నమః ఆచమనం సమర్ప
యామి (ఉద్ధరిణెడు నీళ్లు సమర్పించవలెను)

మధుపర్కం

మంత్రం : ఓం ఆదిత్యవర్ణే తపసోధిజాతో
వనస్పతి స్తవవృక్షోథ బిల్వః
తస్యఫలాని తపసానుదంతు
మాయాంత రాయాశ్చ బాహ్యాఅలక్ష్మీః ।
శ్లో। స్వర్ణపాత్రే సమానీతం దధిఖండ మధుప్లుతం
మధుపర్కం గృహాణేదం మయాదత్తం సురేశ్వరీ ।
ఓం భూర్భువస్సువః - భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః మధు పర్కం
సమర్పయామి.

పంచామృత స్నానం

మంత్రం : ఓం ఉపైతుమాం దేవసఖః కీర్తిశ్చ మణినాసహ

ప్రాదుర్భూతోస్మి రాష్ట్రేస్మిన్ కీర్తి మృద్ధిం దదాతుమే ।
శ్లో॥ పంచామృతం మయానీతం పయోదధిఘృతం మధు
శర్కరా సహితం దేవీ స్నానార్థం ప్రతిగృహ్యతాం ।
ఓం భూర్భువస్సువః - భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః పంచామృత స్నానం సమర్పయామి. (ఒక పువ్వును పంచామృతములలో ముంచి అమ్మ వారిపై చిలకరించవలెను).

శుద్ధోదక స్నానం

మంత్రం : ఓం క్షుత్పిపాసామలాన్ జ్యేష్ఠా మలక్ష్మీర్నాశయామ్యహం
అభూతి మసమృద్ధించ సర్వాన్ నిర్ణుదమే గృహాత్ ।
శ్లో॥ గంగా గోదావరీ కృష్ణా పయోష్ణ్వాపగా స్తథా
ఆయాస్తుతాన్సదాదేవ్యా గాయత్రీ స్నానకర్మణి ।
ఓం భూర్భువస్సువః - భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః స్నపయామి. శుద్ధోదకస్నానం సమర్పయామి. (అని కొంచెము నీరు చిలికి) 'స్నానానంతరం శుద్ధాచమనీయం సమర్పయామి' అని అనుకుని మరల కొంచెము నీరు పళ్లెములో విడువలెను.

గంధ - వస్త్ర - కంచుక - ఆభరణములు

మంత్రం : ఓం గంధద్వారాం ధురాధర్షాం నిత్యపుష్టాంకరీషిణీం
ఈశ్వరీగ్ం సర్వభూతానాం తామిహోపహ్వయేశ్రియం ।
మనసః కామమాకుతిం - వాచస్సత్యమశీమహే
పశూనాగ్ం రూపమన్నస్య మయిశ్రీ శ్రయతాం యశః ।
కర్దమేన ప్రజాభూతా మయి సంభవ కర్దమ
శ్రియం వాసయమే కులే - మాతరం పద్మమాలినీం ।
శ్లో॥ శ్రీగంధం చందనోన్మిశ్రం - కుంకుమాగరు సంయుతం
కర్పూరేణచ సంయుక్తం - విలేపనం సురేశ్వరి ।
ఓం భూర్భువస్సువః భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః చందనం సమర్పయామి - అని, కుడిచేతి మధ్య మాంగుళితో రవ్వంత గంధం అమ్మవారిపై చిలకరించాలి.
శ్లో॥ దుకూలం స్వీకురుష్వేదం స్వర్ణబిందు సమాయుతం
ఉత్తరీయం కంచుకంచ తదావిధ మతంద్రితే ।
ఓం భూర్భువస్సువః భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః కంచుక సహిత వస్త్రం సమర్పయామి - అని చీరా రవికెలగుడ్డ సమర్పించవలెను. అలా సమర్పించుకొనలేని పక్షంలో - 'త దభావేన అక్షతాన్ సమర్పయామి' అని చెప్పుకుని, కాసిన్ని అక్షతలు భక్తితో అమ్మవారి పాదముల వద్ద వుంచవలెను.
శ్లో॥ కేయూరైః కంకణై ర్దివ్యై హారనూపురమేఖలా

విభూషణా న్యమూల్యాని గృహాణ పరమేశ్వరి ।
ఓం భూర్భువస్సువః భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః సంభవితాన్ సర్వాభరణాని (అవి లభించని యెడల - త దభావేన అక్షతాన్) సమర్ప యామి (అక్షతలు, నీళ్లు విడువవలెను)

యజ్ఞోపవీతం
మంత్రం : ఓం ఆపస్రజంతు స్నిగ్ధాని చిక్లీతవసమే గృహే
నిచదేవీం మాతరం శ్రియం వాసయ మే కులే ।
శ్లో॥ తప్త హేమకృతం సూత్రం గృహాణత్వం శుభప్రదే
ఉపవీతమిదం దేవీ - ముక్తాదామ సుభూషితం ।
ఓం భూర్భువస్సువః భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః యజ్ఞోపవీతం స మర్పయామి.

పుష్పమాల
మంత్రం : ఓం ఆర్ద్రాం పుష్కరిణీం పుష్టిం పింగళాం పద్మమాలినీం
చంద్రాం హిరణ్మయీం లక్ష్మీం జాతవేదో మమావహ ।
శ్లో॥ నానాకుసుమ నిర్మాణం - బహుశోభాప్రదంవరం
సర్వభూతప్రియం శుద్ధం - మాల్యాందేవీ ప్రగృహ్యతాం ।
ఓం భూర్భువస్సువః భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః పుష్పం సమర్ప యామి (అని పువ్వులను) పుష్పమాలాం సమర్పయామి (అని పూలదండను అమ్మవారికి సమర్పించుకొనవలెను).

అథాంగపూజా
(పసుపు కుంకుమ పువ్వులు అక్షతలతో పూజించవలెను)
ఓం నటనాట్యైక నిరతాయై నమః - పాదౌ పూజయామి
ఓం బ్రహ్మణ్యమూర్త్యై నమః - గుల్ఫౌ పూజయామి
ఓం జగదాధారిణ్యై నమః - జంఘౌ పూజయామి
ఓం రేవాతీరనివాసిన్యై - జానునీ పూజయామి
ఓం తరుణాదిత్య సంకాశాయై నమః - ఊరూం పూజయామి
ఓం ప్రణవాద్యక్షరాత్మికాయై నమః - కటిం పూజయామి
ఓం భవాతీతాయై నమః - జఘనం పూజయామి
ఓం గంభీరనాభ్యై నమః - నాభిం పూజయామి
ఓం తురీయపదగామిన్యై నమః - ఉదరం పూజయామి
ఓం లోకమాత్రే నమః - స్తనౌ పూజయామి
ఓం విశాలవక్షస్థలాయై నమః - వక్షస్థలం పూజయామి

ఓం విచిత్రమాల్యాభరణాయై నమః - కంఠం పూజయామి
ఓం స్కందజనన్యై నమః - స్కంధౌ పూజయామి
ఓం మహాబాహవే నమః - బాహూన్ పూజయామి
ఓం వరదాభయహస్తాభ్యాయై నమః - హస్తౌ పూజయామి
ఓం శ్రోత్రియబంధూయై నమః - శ్రోత్రే పూజయామి
ఓం వేదమాతాయై నమః - వక్త్రం పూజయామి
ఓం నాసాంచితమౌక్తికాయై నమః - నాసికాం పూజయామి
ఓం అరుణబింబోష్ఠాయై నమః - ఓష్ఠౌ పూజయామి
ఓం త్రినేత్రధారిణ్యై నమః - ఫాలం పూజయామి
ఓం చంద్రమండలమధ్యస్థాయై నమః - చికురం పూజయామి
ఓం సర్వోత్కృష్టాయై నమః - శిరః పూజయామి
ఓం భూర్భువస్సువః భగవత్యై శ్రీగాయత్రీ దేవ్యై నమః
సర్వాణ్యంగాని పూజయామి.

అథ అష్టోత్తర శతనామ పూజా

ఓం తరుణాదిత్యసంకాశాయై నమః
ఓం సహస్రనయనోజ్జ్వలాయై నమః
ఓం స్యందనోపరిసంస్థానాయై నమః
ఓం ధీరాయై నమః
ఓం జీమూత నిస్వనాయై నమః
ఓం మత్తమాతంగ గమనాయై నమః
ఓం హిరణ్య కమలాసనాయై నమః
ఓం దీనజనోద్ధార నిరతాయై నమః
ఓం యోగిన్యై నమః
ఓం యోగధారిణ్యై నమః 10
ఓం నటనాట్యైకనిరతాయై నమః
ఓం ప్రణవాద్యక్షరాత్మికాయై నమః
ఓం ఘోరాయై నమః
ఓం ఆచార క్రియాసక్తాయై నమః
ఓం దారిద్ర్యచ్ఛేదకారిణ్యై నమః
ఓం యాదవేంద్రకులోద్భూతాయై నమః
ఓం తురీయపదగామిన్యై నమః
ఓం గాయత్ర్యై నమః
ఓం గోమత్యై నమః
ఓం గంగాయై నమః 20
ఓం గౌతమ్యై నమః

ఓం గరుడాసనాయై నమః
ఓం గేయాయై నమః
ఓం గానప్రియాయై నమః
ఓం గౌర్యై నమః
ఓం గోవిందపరిపూజితాయై నమః
ఓం గంధర్వనగరాకారాయై నమః
ఓం గౌరవర్ణాయై నమః
ఓం గణేశ్వర్యై నమః
ఓం గుణాశ్రయాయై నమః 30
ఓం గుణవత్యై నమః
ఓం గుహ్యకాయై నమః
ఓం గణపూజితాయై నమః
ఓం గుణత్రయసమాయుక్తాయై నమః
ఓం గుణత్రయవివర్జితాయై నమః
ఓం గుహావాసాయై నమః
ఓం గుహాచారాయై నమః
ఓం గుహ్యాయై నమః
ఓం గంధర్వరూపిణ్యై నమః
ఓం గార్గ్యప్రియాయై నమః 40
ఓం గురుపదాయై నమః
ఓం గుహ్యలింగాంకధారిణ్యై నమః
ఓం సావిత్ర్యై నమః
ఓం సూర్యతనయాయై నమః
ఓం సుషుమ్నానాడిభేదిన్యై నమః
ఓం సుప్రకాశాయై నమః
ఓం సుఖాసీనాయై నమః
ఓం సువ్రతాయై నమః
ఓం సురపూజితాయై నమః
ఓం సుషుప్త్యవస్థాయై నమః 50
ఓం సుదత్యై నమః
ఓం సుందర్యై నమః
ఓం సాగరాంబరాయై నమః
ఓం సుధాంశుబింబవదనాయై నమః
ఓం సుస్తన్యై నమః
ఓం సువిలోచనాయై నమః
ఓం శుభ్రాంశుభాసాయై నమః

ఓం సుశ్రోణ్యై నమః
ఓం సంసారార్ణవతారిణ్యై నమః
ఓం సామగానప్రియాయై నమః 60
ఓం సాధ్వ్యై నమః
ఓం సర్వాభరణభూషితాయై నమః
ఓం సీతాయై నమః
ఓం సర్వాశ్రయాయై నమః
ఓం సంధ్యాయై నమః
ఓం సఫలాయై నమః
ఓం సుఖదాయిన్యై నమః
ఓం వైష్ణవ్యై నమః
ఓం విమలాకారాయై నమః
ఓం మాహేంద్ర్యై నమః 70
ఓం మాతృరూపిణ్యై నమః
ఓం మహాలక్ష్మై నమః
ఓం మహత్సిద్ధ్యై నమః
ఓం మహామాయాయై నమః
ఓం మహేశ్వర్యై నమః
ఓం మోహిన్యై నమః
ఓం మదనాకారాయై నమః
ఓం మధుసూదనసోదర్యై నమః
ఓం మీనాక్ష్యై నమః
ఓం క్షేమసంయుక్తాయై నమః 80
ఓం నగేంద్రతనయాయై నమః
ఓం రమాయై నమః
ఓం త్రివిక్రమపదాక్రాంతాయై నమః
ఓం త్రిస్వరాయై నమః
ఓం త్రివిలోచనాయై నమః
ఓం సూర్యమండలమధ్యస్థాయై నమః
ఓం చంద్రమండలసంస్థితాయై నమః
ఓం వహ్నిమండలమధ్యస్థాయై నమః
ఓం వాయుమండలసంస్థితాయై నమః
ఓం వ్యోమమండల మధ్యస్థాయై నమః 90
ఓం క్రస్థాయై నమః
ఓం చక్రరూపిణ్యై నమః
ఓం కాలచక్రవిధానజ్ఞాయై నమః

ఓం చంద్రమండలదర్పణాయై నమః
ఓం జ్యోత్స్నాతపేనలిప్తాంగ్యై నమః
ఓం మహామారుతవీజితాయై నమః
ఓం సర్వమంత్రాశ్రితాయై నమః
ఓం ధీరాయై నమః
ఓం పాపఘ్నై్య నమః
ఓం పరమేశ్వర్యై నమః 100
ఓం చతుర్వింశతివర్ణాఢ్యాయై నమః
ఓం చతుర్వర్గ ఫలప్రదాయై నమః
ఓం మందేహరాక్షసఘ్నై్య నమః
ఓం షట్కుక్ష్యై నమః
ఓం త్రిపదాయై నమః
ఓం శివాయై నమః
ఓం జపపారాయణప్రీతాయై నమః
ఓం బ్రాహ్మణ ఫలదాయిన్యై నమః 108
శ్రీ గాయత్రీ సావిత్రీ సరస్వతీ దేవతాభ్యో నమః
నానావిధ పరిమళ పత్ర పుష్పాణి పూజయామి
శ్రీ గాయత్ర్యష్టోత్తర శతనామపూజా సమాప్తః
(ఇక్కడ సహస్ర నామాలతో పూజించ దలుచుకునే భక్తుల సౌకర్యార్థం
- ఆ నామాలను చివరలో ఇవ్వడం జరిగింది. ఎవరి శక్తినిబట్టి వారుపూజిం
చుకొనవచ్చును.)
ఏత దనంతరం -

ధూపం - దీపం

మంత్రం : ఓం ఆర్ద్రాం యః కరిణీం యష్టిం సువర్ణాం హేమమాలినీం
సూర్యాం హిరణ్మయీం లక్ష్మీం జాతవేదో మమావహ ।
శ్లో॥ వనస్పతి రసైర్దివ్యై ర్గంధాఢ్యై ః సుమనోహరైః
కపిలాఘృత సంయుక్తో ధూపోయం ప్రతిగృహ్యతాం ।
ఓం భూర్భువస్సువః భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః ధూపమాఘ్రాప
యామి. సాంబ్రాణి - సాంబ్రాణి కడ్డీలు / అగరొత్తులు / ఊదొత్తులు - గాని
వెలిగించి అమ్మవారికి చూపవలెను.

శ్లో॥ గణచ్చక్షు స్వరూపంచ - ప్రాణరక్షణకారకం
ప్రదీప్తం శుద్ధరూపంచ - గృహ్యతాం పరమేశ్వరీ ।
ఓం భూర్భువస్సువః భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః దీపం
దర్శయామి.

నైవేద్యం

మంత్రం : ఓం తామావహ జాతవేదో లక్ష్మీమనపగామినీం యస్యాహిరణ్యం ప్రభూతం గావోదా
స్యోశ్వాన్విన్దేయం పురుషానహం ।

శ్లో॥ నానోపహార రూపంచ - నానా రస సమన్వితం
నానాస్వాదుకరం చైవ నైవేద్యం ప్రతిగృహ్యతాం ।

మంత్రం : 'ఓం భూర్భువస్సః తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి
ధియోయో నః ప్రచోదయాత్

అనుకొనుచూ - పువ్వుతోగాని, తమలపాకుతోగాని - నివేదింపబడే పదార్థము
లపై జలమును ప్రోక్షించి 'సత్యం త్వర్తేన పరిషించామి అమృతమస్తు ।
అమృతోపస్తరణమసి' అంటూ - ఆ పదార్థములచుట్టూ ఔపోసనవిధిగా
నీరు చిలికి -

1. ఓం ప్రాణాయస్వాహా, 2. ఓం అపానాయస్వాహా 3. ఓం వ్యానాయ
స్వాహా 4. ఓం ఉదానాయ స్వాహా 5. ఓం సమానాయ స్వాహా అని చెప్పు
చూ 5 పర్యాయములు నివేదనమును గాయత్రీ దేవికి కైవోలు చేయవలెను.

పిదప -
"మధ్యే మధ్యే పానీయం సమర్పయామి" అని - ఒకటి, రెండు చుక్క
ల నీరును పదార్థములపై ప్రోక్షించవలెను.

తదనంతరం -
"ఉత్తరాపోశనం సమర్పయామి" అని ఒకమారు
"హస్తౌ ప్రక్షాళయామి" అని యొకమారు
"పాదౌ ప్రక్షాళయామి" అని యొకమారు
"శుద్ధాచమనీయం సమర్పయామి" అని యింకొక మారునూ వెరసి నా
లుగు పర్యాయాలు నీరు సమర్పించాలి.

తాంబూలం

మంత్రం : ఓం హిరణ్యపాత్రం మధోః పూర్ణందధాతి
మధవ్యో సానీతి ఏకదా బ్రహ్మణ ఉపహరతే ।
ఏకదైవయజమాన అయుస్తేజో దదాతి
సామ్రాజ్యం భోజ్యం స్వారాజ్యం వైరాజ్యం పారమేష్ఠ్యగ్ం
రాజ్యం మహారాజామాధిపత్యం ।

శ్లో॥ తాంబూలంచ వరం రమ్యం కర్పూరాది సమన్వితం
జిహ్వాజాడ్య భేదకరం తాంబూలం ప్రతిగృహ్యతాం ।
ఓం భూర్భువస్సు : భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః
తాంబూలం సమర్పయామి. అమ్మవారి పాదములచెంత తమల
పాకులూ వక్కలూ వుంచవలెను.

నీరాజనం

మంత్రం : ఓం వేదాహమేతం పురుషం మహాంతం
ఆదిత్యవర్ణం తమసస్తుపారే ।
సర్వాణి రూపాణి విచిత్ర ధారః
నామాభి కృత్వాభి వదనం యదాస్తే ।
శ్లో॥ నీరాజనం సమానీతం - కర్పూరేణ సమన్వితం
తుభ్యం దాస్యామ్యహందేవీ - గృహ్యాతాం దివ్యరూపిణీ ।

ఓం భూర్భువస్సువః భగవత్యై శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః కర్పూర నీరాజనం సమర్పయామి అని కర్పూరం వెలిగించి అమ్మవారికి ప్రదక్షిణ పూర్వకముగా చూపుచూ గంట వాయించవలెను.

"కర్పూర నీరాజనానంతరం పునః శుద్ధాచమనీయం సమర్పయామి" అనుచూ - పువ్వుతో ఒక బొట్టు నీరును అమ్మవారి వద్ద ఉంచాలి.

అనంతరం కొన్ని అక్షతలూ, పువ్వులూ, చిల్లర డబ్బులూ చేతితో పట్టుకుని సువర్ణ మంత్ర పుష్పమును పఠించవలెను.

సువర్ణ మంత్ర పుష్పము

ఓం హిరణ్య గర్భ గర్భస్థం హేమబీజం విభావసో
అనంతం పుణ్యఫలదం - అతశ్శాంతిం ప్రయచ్ఛమే ।

జాతవేదసే సునవామ సోమ మరాతీయతో నిదహాతివేదః సనః వరుషదతి దుర్గాణి విశ్వానావేవ సింధుం దురితాత్యగ్నిః తామగ్ని వర్ణాం తపసాజ్వలంతీం వైరోచనీం కర్మఫలేషు జుష్టాం , గాయత్రీం దేవీగ్ం శరణ మహం ప్రపద్యే సుతరసి తరసే నమః.

అగ్నేత్వం పారయా నవ్యో అస్మాన్థ్స్వస్తి భిరతి దుర్గాణి విశ్వాపూశ్చ పృథివీ బహులాస ఉర్వీ భవాతో కాయ తనయాయ శంయోః విశ్వానినో గాయత్ర్యా జాత వేదస్సింధుం ననావాదురి తాతి పర్షి అగ్నే అత్రివన్మనసా గృణానో స్మాకం బోధ్య వితాతనూనామ్ పృతనాజితగ్ం సహ మాసముగ్రమ గ్నిగ్ంహువేమ పరమాత్సధస్థాత్ సనఃపర్షదతిగాయత్ర్యా విశ్వాక్షామద్దేవో అతి దురితాత్యగ్నిః ప్రత్నోషికమీడ్యో అధ్వరేషు సనాచ్చ హోతానవ్యశ్చ స్సత్సి స్సాం చాగ్నే తనువంపిప్రయస్వాస్మభ్యఇ్చ సౌభగమాయజస్వ । గౌభిర్జుష్ట మయుజో నిషజక్తం తవేంద్ర విష్ణో రను సంచసఇ్చరేమ ! నాకస్య పృష్ఠ మభిసంవసానో వైష్ణవీంలోక ఇహమాదయంతామ్ ।

శ్లో॥ కాత్యాయనాయ విద్మహే
కన్యకుమారి ధీమహి
తన్నో దేవీః ప్రచోదయాత్ ।

శ్రీ గాయత్రీదేవ్యై నమః సువర్ణ మంత్రపుష్పం సమర్పయామి.

సాష్టాంగ నమస్కారము
శ్లో। ఉరసా శిరసా దృష్ట్యా మనసా వచసా తధా
పద్భ్యాం కరాభ్యాం కర్ణాభ్యాం ప్రణామోష్టాంగ ఉచ్యతే ।
శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః సాష్టాంగ నమస్కారం సమర్పయామి.

ఆత్మప్రదక్షిణ నమస్కారం
శ్లో। యానికానిచ పాపాని జన్మాంతరకృతానిచ
తాని తాని ప్రణశ్యంతి ప్రదక్షిణ పదే పదే ।
శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః ఆత్మప్రదక్షిణ నమస్కారాన్ సమర్పయామి.

సర్వోపచారాః
ఛత్రం ధారయామి । చామరం వీజయామి । గీతం శ్రావ్యయామి ।
ఇత్యాదిః సమస్త దేవ్యోపచార పూజాం సమర్పయామి.
శ్లో। యద్యద్ద్రవ్యమపూర్వంచ పృధివ్యా మతిదుర్లభమ్
దేవభూపార్హ భోగ్యంచ తద్ద్రవ్యం త్వం సంగృహ్యతామ్
శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః సర్వోపచారాన్ సమర్పయామి.

క్షమా ప్రార్థన
శ్లో। అపరాధ సహస్రాణి క్రియంతే హర్నిశం మయా ।
దాసో హమితిమాం మత్వా క్షమస్వ పరమేశ్వరి ।
శ్లో। ఆవాహనం నజానామి నజానామి విసర్జనం ।
పూజావిధిం నజానామి క్షమస్వ పరమేశ్వరి ।
శ్లో। మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తిహీనం పరేశ్వరి
యత్పూజితం మయాదేవి పరిపూర్ణం తదస్తుతే।
అనయా మయాకృత పూజయా భగవతీ సర్వాత్మికా శ్రీ గాయత్రీ సావిత్రీ
సరస్వతీ సుప్రీతా సుప్రసన్నా వరదాభవన్తు
(అని అక్షతలు నీళ్లు పళ్లెరములో విడువవలెను)

శ్రీ గాయత్రీ సావిత్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజా విధానము సమాప్తం.
ఏతత్సర్వం శ్రీ గాయత్రీ దేవతార్పణమస్తు.

ఉప్పునూతుల గురుసాయిఆచార్యులు
గ్రూపు: 📚సుజ్ఞాన వైదిక సంగ్రహము📚
సెల్ 9908406761